

بیا بید همکاری کنیم تا دوران بارداری شما امن تر شود



فارسی / Farsi

این منبع شامل اطلاعات مربوط به 5 کاری است که می‌توانید برای کاهش احتمال مرده‌زایی انجام دهید.



1 کاهش قرار گرفتن خود و نوزادان در معرض سیگار کشیدن



2 با متخصصان سلامت خود همکاری کنید تا رشد نوزاد خود را بررسی کنید



3 یادگیری حرکات نوزاد و اطلاع دادن به متخصصان سلامت اگر حرکات نوزادان متوقف شود یا کند شود



4 خوابیدن به پهلو وقتی به 28 هفته بارداری رسیدید



5 صحبت با ماما یا پزشک در مورد بهترین زمان برای تولد نوزادتان.

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای کمک به حفظ قدرت و سلامت نوزاد در دوران بارداری انجام دهید، حضور در قرار ملاقات‌های بارداری است. قرار ملاقات‌های بارداری فرصتی برای شما و متخصصان سلامت شما برای بررسی سلامت شما و نوزادان است. خدمات مترجم همیشه برای زنان و خانواده‌ها رایگان است.

اگر احساس می‌کنید مشکلی وجود دارد یا نگران نوزاد هستید، با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید. فکر نکنید که وقت کسی را تلف می‌کنید. ارائه دهندگان خدمات بهداشتی شما همیشه برای حمایت از شما وجود دارند.

این کتابچه حاوی اطلاعاتی در مورد جلوگیری از تولد نوزاد مرده است. **ما با همه در مورد این چیزها صحبت می‌کنیم.** صحبت کردن در مورد راه‌هایی برای کاهش احتمال زایمان مرده بخشی طبیعی از مراقبت‌های بارداری است - درست مثل صحبت کردن در مورد راه‌هایی برای کمک به حفظ سلامت مادر، بخشی طبیعی از مراقبت‌های بارداری است.

اگر چه این اتفاق معمول نیست، اما گاهی اوقات زندگی نوزاد قبل از تولدش پایان می‌یابد. وقتی این بعد از 20 هفته بارداری اتفاق می‌افتد به آن مرده‌زایی می‌گویند.

ما همیشه نمی‌دانیم که چرا زندگی نوزاد قبل از تولد پایان می‌یابد. همیشه جلوگیری از مرده‌زایی امکان پذیر نیست.

با این حال کارهایی وجود دارد که می‌توانید در دوران بارداری انجام دهید تا به کاهش احتمال تولد مرده کمک کنید. متخصصان سلامت، در هر یک از قرار ملاقات‌های بارداری با شما در مورد این موارد صحبت خواهند کرد.

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



بسیاری از مواردی که در این جزوه مورد بحث قرار گرفته است در مورد کمک به جفت شما برای کار خوب در دوران بارداری است و بنابراین به نوزادتان کمک می‌کند تا قوی و سالم رشد کند.



یک محیط سالم به نوزادتان کمک می‌کند تا قوی و سالم رشد کند

نوزادتان به دلیل داشتن اندامی خاص به نام جفت قادر به رشد قوی و سالم در دوران بارداری است. جفت ابتدا در اوایل بارداری رشد می‌کند و تا زمان تولد از رشد و نمو نوزادتان حمایت می‌کند. نوزادتان مواد مغذی/غذا و اکسیژن/هوای تازه را از طریق جفت دریافت می‌کند. جفت همچنین فضولات جنین/هوای قدیمی را خارج می‌کند.

درک نحوه رشد نوزادتان در دوران بارداری به عنوان روشی که یک باغ قوی و سالم رشد می‌کند، می‌تواند مفید باشد. برای رشد قوی و سالم، یک باغ به یک محیط سالم نیاز دارد. آب شیرین، هوای پاک و غذا از خورشید و خاک همه با هم کار می‌کنند تا یک درخت جوان را برای رشد بلند و قوی حمایت کنند. درست مثل یک درخت جوان در باغ، نوزادتان به هوای پاک و غذای مناسب از طریق جفت نیاز دارد تا قوی و سالم رشد کند.

جفت برای سلامتی و رفاه جنین بسیار مهم است. با این حال چیزهایی وجود دارد که می‌تواند کار خوب جفت را در دوران بارداری دشوارتر کند، که به نوبه خود می‌تواند رشد قوی و سالم نوزادتان را دشوارتر کند.



کاهش قرار گرفتن شما و نوزادتان در معرض سیگار کشیدن



هوای پاک به نوزاد کمک می‌کند تا قوی و سالم رشد کند.

انواع سیگار کشیدن می‌تواند در دوران بارداری به شما و نوزادتان آسیب برساند، از جمله دود سیگار، قلیان، سیگار الکترونیکی/ویپ و سیگار برگ.

اگر سیگار می‌کشید، ترک کردن امن‌ترین کار برای شما و بچه شماست. ترک کردن هر زمان در دوران بارداری می‌تواند به شما و نوزادتان کمک کند.

اگر با افراد دیگری که سیگار می‌کشند زندگی می‌کنید یا وقت می‌گذرانید این می‌تواند به شما و نوزادتان آسیب برساند، به خصوص اگر در فضاهای کوچک مانند ماشین یا داخل خانه هستید وقتی مردم سیگار می‌کشند.

حتی اگر سیگار نکشید، بودن در کنار دود دیگران (از سیگار، قلیان، سیگار الکترونیکی و سیگار برگ) می‌تواند برای شما و نوزادتان مضر باشد. با وقت نگذراندن با افراد هنگام سیگار کشیدن می‌توانید به خود و نوزادتان کمک کنید.

دود ناشی از هر نوع سیگار کشیدن مقدار دود نوزادتان خون و اکسیژن را که می‌دهد منتقل شود کاهش می‌دهد.



دود سیگار می‌تواند امکان موارد زیر را افزایش دهد:

- سقط جنین یا مرده‌زایی
- تولد زودهنگام نوزاد (قبل از 37 هفته بارداری)
- کوچک به دنیا آمدن نوزاد
- دچار مشکل تنفسی شدن نوزاد در هنگام تولد
- مرگ ناگهانی نوزاد بدون دلیل دیگر در دوران نوزادی

از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

می‌توانید با پزشک یا مامای خود در مورد سیگار کشیدن در دوران بارداری صحبت کنید، از جمله اینکه اگر سیگار می‌کشید و می‌خواهید سیگار را ترک کنید، از کجا کمک بگیرید. یک سرویس پشتیبانی ملی رایگان برای افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند به نام Quitline وجود دارد.

Quitline - 13 78 48
quit.org.au

هر کسی که می‌خواهد سیگار را ترک کند، از جمله شما و افراد حامی شما، می‌تواند برای کمک با آنها تماس بگیرد.

افرادی که به مترجم نیاز دارند می‌توانند به Quitline به چند روش تماس بگیرند. آنها می‌توانند:

- با Quitline تماس بگیرند و از آنها بخواهند که با یک مترجم به زبان مورد علاقه خود تماس بگیرند.
- از یک دوست یا عضو خانواده که با اعتماد به نفس انگلیسی صحبت می‌کند بخواهید که با Quitline تماس گرفته و بخواهد با یک مترجم تماس بگیرند.
- از متخصص سلامت خود بخواهند که یک فرم ارجاع Quitline ارسال کند تا اینکه کارمند Quitline بتواند با مترجم مناسب روی خط تماس بگیرند.





برخی از نوزادان بیشتر از دیگران در رشد مشکل دارند. اگر متخصصان سلامت شما نشانه‌هایی را مشاهده کنند که نوزادتان ممکن است به آرامی رشد کند، یا فکر می‌کنند نوزادتان احتمال بیشتری نسبت به دیگران برای کوچک متولد شدن دارد، ممکن است توصیه کنند که در دوران بارداری سونوگرافی منظم داشته باشید تا نوزاد خود را در طول زمان اندازه‌گیری کنید.

پیدا کردن نوزادانی که در رشد مشکل دارند به ما کمک می‌کند تا احتمال مرده‌زایی را کاهش دهیم.

اگر سوالی یا نگرانی در مورد رشد نوزاد خود دارید می‌توانید با ماما یا پزشک خود صحبت کنید.



قرار ملاقات‌های بارداری فرصتی برای شما و متخصصان سلامت شما برای بررسی سلامت شما و نوزادتان است. این شامل رشد نوزادتان می‌شود. از 24 هفته‌ی بارداری، متخصصان سلامت شما رشد نوزادتان را با اندازه‌گیری شکم شما با یک نوار اندازه‌گیری بررسی می‌کنند.

حضور منظم در جلسات بارداری فرصت‌های بیشتری برای بررسی سلامت و رشد نوزادتان فراهم می‌کند.





درست مثل ما، حرکات نوزادان می‌تواند نشانه‌ای از احساس آنها باشد. وقتی احساس خوبی داریم، فعال و پر از انرژی هستیم. اما وقتی بیمار هستیم یا احساس ناراحتی می‌کنیم، به اندازه زمانی که احساس خوبی داریم حرکت نمی‌کنیم. اگر نوزادان خوب نیست یا در رشد مشکل دارد، ممکن است کمتر از حد معمول حرکت کند. به همین دلیل بسیار مهم است که الگوی حرکت نوزاد خود را بشناسید.

هر نوزادی متفاوت است. برخی

از نوزادان در طول روز بسیار حرکت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است در زمان‌های خاص روز مانند بعد از غذا خوردن یا در طول شب فعال باشند.

برخی از نوزادان فعال‌تر از دیگران هستند و تعداد مشخصی از حرکات طبیعی برای نوزاد وجود ندارد. به همین دلیل بسیار مهم است که کمی وقت صرف آشنایی با فرزند خود و حرکات او کنید.



می‌تواند مفید باشد که در مورد حرکات نوزاد به عنوان یک الگو فکر کنید. به عنوان مثال، یک زن ممکن است گزارش دهد که نوزاد او پس از غذا و در طول شب هنگام رفتن به رختخواب فعال‌ترین است. ما این را الگوی نوزاد او می‌نامیم - زمان‌هایی از روز که نوزاد معمولاً فعال است و زمان‌هایی از روز که نوزاد معمولاً کمتر فعال است.

چگونه الگوهای حرکتی نوزادم را بشناسم؟

- زمانی از روز را انتخاب کنید که نوزادان اغلب فعال است
- جایی آرام پیدا کنید که بتوانید استراحت کنید و روی نوزاد خود تمرکز کنید
- کمی وقت بگذارید تا حرکات نوزاد خود را بشناسید. چه چیزی را متوجه می‌شوید؟ چقدر قوی هستند؟ چه حسی دارن؟

این الگو باید تا زمان تولد نوزادان ادامه یابد.

از کجا بفهمم که الگوی حرکتی بچه‌ام تغییر کرده؟

- متوجه می‌شوید که نوزادان کمتر از حد معمول حرکت می‌کند
- احساس می‌کنید حرکات کمتر از قبل قوی هستند
- احساس می‌کنید که چیزی درست نیست

هیچ کس نوزادان را بهتر از شما نمی‌شناسد.



اگر متوجه شدم حرکات نوزادم متوقف شده یا کند شده یا احساس نگرانی می‌کنم چه کار کنم؟

برای زنان معمول است که در مرحله‌ای از بارداری نگران نوزاد خود باشند. احساس نگرانی همیشه به این معنی نیست که چیزی اشتباه است. با این حال، گاهی اوقات حرکات نوزاد تغییر می‌کند زیرا حال آنها خوب نیست یا در رشد مشکل دارند. نوزادانی که بیمار هستند یا در رشد مشکل دارند، نسبت به سایر نوزادان شانس بیشتری برای مرده‌زایی دارند.

برای اینکه بفهمیم نوزادان چه زمانی خوب نیستند یا در رشد مشکل دارند، از همه در دوران بارداری می‌خواهیم که حرکات نوزاد خود را بشناسند. ما همچنین از همه می‌خواهیم که اگر متوجه توقف یا کند شدن حرکات نوزاد خود شدند با متخصصان سلامت خود تماس بگیرند.



اگر تا به حال متوجه توقف یا کاهش سرعت حرکات نوزاد خود شده‌اید، **لطفا تماس با متخصصان سلامت خود را به تأخیر نیاورید.** آنها بسیار خوشحال خواهند شد که از شما بشنوند و نگرانی‌های شما را بشنوند. آنها اینجا هستند تا در هر زمان از روز یا شب به شما کمک کنند.

بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟

متخصص سلامت شما ممکن است شما را به بیمارستان دعوت کند تا به آنها کمک کند سلامت نوزاد را بررسی کنند. آنها می‌توانند کودک رو به روش‌های مختلف بررسی کنید، از جمله:

کاردیوتوکوگراف (CTG) - یک CTG شامل قرار دادن دو کمر بند لاستیکی در اطراف شکم برای اندازه‌گیری ضربان قلب و انقباضات نوزاد (در صورت وجود) در طول زمان است. متخصصان سلامت شما همچنین شکم شما را اندازه‌گیری می‌کنند تا ببینند که نوزاد چگونه رشد می‌کند و نوزادتان در چه موقعیتی قرار دارد.

سونوگرافی - اسکن سونوگرافی

می‌تواند به متخصصان سلامت شما کمک کند تا رشد نوزاد را دقیق‌تر اندازه‌گیری کنند و همچنین ضربان قلب و جریان خون نوزاد را بررسی کنند.

بررسی سلامت مادر -

متخصصان سلامت شما همچنین می‌توانند با بررسی فشار خون، دما، نبض و گاهی اوقات آزمایش خون، سلامت شما را ارزیابی کنند.



خوابیدن به پهلو



نوزادتان می‌تواند قوی و سالم رشد کند زیرا از طریق جفت اکسیژن و مواد مغذی از خون شما دریافت می‌کند. بنابراین دسترسی نوزادتان به اکسیژن و مواد مغذی به جریان منظم خون از طریق جفت بستگی دارد.

اگر بعد از هفته 28 بارداری (وقتی نوزادتان شروع به بزرگ شدن می‌کند) به پشت بخوابید ممکن است خون کمتری به جفت برسد.

با خوابیدن به پهلو از هفته 28 بارداری می‌توانید به نوزاد خود کمک کنید تا قوی و سالم شود. در واقع، تحقیقات جدید نشان داده است که خوابیدن به پهلو از هفته 28 در مقایسه با دائم خوابیدن به پشت احتمال مرده‌زایی را نصف می‌کند.

می‌توانید در سمت چپ یا راست خود بخوابید- هر کدام که برای شما راحت‌تر است. برای زنان معمول است که به پهلو بخوابند و سپس به پشت از خواب بیدار شوند. **اگر این اتفاق افتاد، نگران نباشید!**

نکته مهم این است که خواب را به پهلو شروع کنید. آگه به پشت از خواب بیدار شدید، مشکلی نیست، می‌توانید به سمت پهلو بچرخید.



بیا بید در مورد زمان تولد صحبت کنیم



این بخش حاوی اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند با ماما یا پزشک خود در مورد بهترین زمان برای تولد نوزاد خود صحبت کنید.

چه‌ام کی به دنیا می‌آید؟

تاریخ موعد یا تاریخ تولد نوزادان معمولاً 40 هفته بعد از روز اول آخرین قاعدگی است. با این حال، گاهی اوقات بر اساس اولین سونوگرافی شما محاسبه می‌شود.

- بیشتر زنان (حدود 90%) بچه دار شدن را **بین 37 و 42 هفته‌گی** تجربه می‌کنند و این **دوره معمول** نامیده می‌شود.
- **قبل از 37 هفته زودرس** نامیده می‌شود.
- از **37 تا 38 (+6 روز)** به عنوان **اوایل دوره** نام دارد.
- از **42 هفته** به بعد را **بعد از دوره** می‌نامند.

در بسیاری از بارداری‌ها زمان تولد زمانی تعیین می‌شود که زایمان شما به خودی خود شروع شود. زایمان نزدیک به تاریخ زایمان معمولاً برای رشد نوزادان بهترین است. با این حال، گاهی اوقات نوزادان باید در زمان قبلی متولد شوند و این **تولد برنامه‌ریزی شده** نامیده می‌شود.

زایمان برنامه‌ریزی شده چیست؟

زایمان برنامه‌ریزی شده زمانی است که یک زن در یک زمان خاص به جای انتظار برای زایمان



برای تولد نوزادش، بچه‌اش را به دنیا می‌آورد. معمولاً این کار از طریق القای زایمان یا در مواقع ضروری از طریق عمل سزارین انجام می‌شود. با این وجود اگر تصمیم به زایمان برنامه‌ریزی شده بگیرید، مهم است که زمان مناسبی را انتخاب کنید.

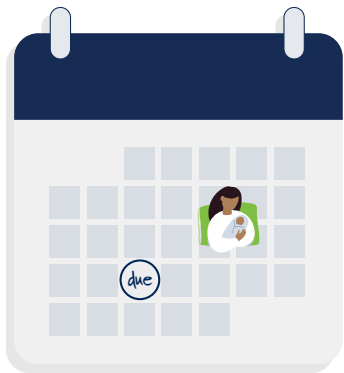
تمامی هفته‌ها مهم هستند

کودک شما هنوز در حال رشد است و تا هفته 39-40 قوی‌تر و بزرگتر می‌شود. هر یک هفته‌ای که بچه زودتر دنیا بیاید بر سلامت وی تأثیر می‌گذارد. بعضی اوقات منطقی است با خود فکر کنید «چرا باید تا لحظه تکامل برای تولد صبر کرد؟» مخصوصاً که مشکلاتی وجود دارد. واقعیت این است که تولد زود هنگام (حتی نزدیک هفته 37) در بازه زمانی اوایل ترم (هفته 37-38 [+6 روز]) امکان بروز مشکلاتی از قبیل دشواری یادگیری در مدرسه، و یا مشکلات رفتاری را بیشتر می‌کند. وقتی در مورد زمان تولد تصمیم می‌گیرید، سبک سنگین کردن منافع و ریسک‌های موجود بسیار مهم می‌باشد.

چه زمانی ممکن است زایمان برنامه‌ریزی شده در نظر گرفته شود؟

دلیل اصلی زایمان برنامه‌ریزی شده زنان این است که احتمال مشکلات برای آنها یا نوزادشان، از جمله زایمان مرده را کاهش دهند. احتمال مرده‌زایی در اواخر بارداری کمی بیشتر است و حتی پس از دوره بالاتر است (فراتر از 42 هفته).

برای زنان مبتلا به بیماری (به عنوان مثال دیابت یا فشار خون بالا)، یا اگر عوارض بارداری وجود داشته باشد (به عنوان مثال نگرانی در مورد رشد نوزاد)، ممکن است زایمان برنامه‌ریزی شده توصیه شود. عوامل دیگری که خطر زایمان مرده را افزایش می‌دهند شامل افزایش سن، اضافه وزن (با شاخص توده بدنی بالا یا BMI)، اولین فرزندتان را با استفاده از آی وی اف (IVF) داشته باشید و ادامه سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر یا نوشیدن الکل در طول بارداری است.



به یاد داشته باشید

به یاد داشته باشید که هر بارداری منحصر به فرد است و احتمال مرده‌زایی بسیار کم است. با این حال، مهم است که آگاه باشید و اقدامات لازم را برای کاهش خطر خود انجام دهید. با پزشک یا ماما در مورد چگونگی داشتن یک بارداری ایمن و سالم صحبت کنید.

کارهایی که می‌توانید برای کاهش خطر زایمان مرده انجام دهید عبارتند از:

برای زنانی که سیگار می‌کشند، هرچه زودتر کمک بگیرید تا سیگار را ترک کنند.



در تمام قرار ملاقات‌ها شرکت کنید تا سلامت و رشد نوزاد خود را کنترل کنید.



از حرکات نوزاد خود آگاه باشید و به متخصصان سلامت خود اطلاع دهید که آیا حرکات نوزادتان متوقف می‌شود یا کند می‌شود.



از هفته 28 به بعد به پهلوئی خود بخوابید.



تعادل درست بین مزایا و خطرات در تصمیم‌گیری در مورد زمان تولد بسیار مهم است.



برای دسترسی به اطلاعات و فیلم‌های ترجمه شده بیشتر به saferbaby.org.au

زنان از برخی گروه‌های فرهنگی یا قومیت‌ها، از جمله زنان بومی و جزیره تنگه تورس، و زنان متولد شده در آفریقای جنوب صحرائی یا جنوب آسیا، احتمال کمی بیشتری برای مرده‌زایی دارند.

اگر هر یک از این موارد برای شما صدق کند، به این معنی نیست که شما مرده‌زایی خواهید کرد. ماما یا پزشک شما احتمال مرده‌زایی شما را توضیح می‌دهد و با شما در مورد گزینه‌های زمان تولد نوزادتان و اگر شما یا نوزادتان نیاز به نظارت دقیق‌تر دارید، صحبت می‌کند. اگر احتمال مرده‌زایی بسیار کم است، ماما یا پزشک شما معمولاً توصیه می‌کند که هنگام شروع زایمان منتظر آمدن نوزاد خود باشید.

صحبت کردن در موردش و تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه چیزی برای شما و نوزاد بهتر است

تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا باید زایمان برنامه‌ریزی شده داشته باشید یا منتظر تولد نوزاد خود باشید همیشه آسان نیست. مهم است که مزایای و خطرات هر دو گزینه را برای خود و نوزاد خود بدانید. همچنین مهم است که در مورد باورها، ارزش‌ها و ترجیحات خود فکر کنید. ماما یا پزشک شما در مورد این موارد با شما صحبت می‌کند، به سوالات شما پاسخ می‌دهد و در رسیدن به بهترین تصمیم از شما حمایت می‌کند. این تصمیم‌گیری مشترک نامیده می‌شود.

هر بارداری منحصر به فرد است. تصمیم‌گیری در مورد زمان تولد نوزادتان باید باورها و ترجیحات شما را در نظر بگیرد و مزایای سلامتی شما و نوزادتان را با هر گونه خطر خاص برای بارداری شما سبک‌سنگین کند.



Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



درباره این جزوه

این منابع به طور مشترک با همکاری جوامع طراحی شده‌اند.

Farsi V1.0-Sep2024

This resource was created in collaboration with The Social Policy Group (SPG) by translating the culturally adapted Growing a Healthy Baby materials. These materials were originally developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) at Mater Research Institute - The University of Queensland, in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and the Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

This project was funded by the Australian Government.

